PUNCTE DE VEDERE

VICTORIE, DAR NU CU ORICE PREȚ...

Se spune adesea — și așa este — că frumusețea jocului de rugbi se datorește în mare măsură și faptului că lupta pentru balonul oval (bineînțeles și pentru... puncte) împletește armonios măiestria jucătorilor cu tenacitatea, curajul și forța lor. De altfel, chiar regulile de joc (să amintim doar grămezile, tușele sau placajele), reclamă un contact direct cu adversarul — limitînd însă tendințele de a se depăși jocul corect, întrecerea sportivă, care are la bază respectul reciproc al jucătorilor.

Împărtășind total părerea că rugbiul este și trebuie să rămînă un joc bărbătesc, că această caracteristică face parte integrantă din pregătirea sau jocul unei echipe, ne manifestăm — cu aceeași hotărîre — dezaprobarea pentru încercările unor jucători de a imprima jocului de rugbi o notă de duritate, de brutalitate care nu are nimic comun cu regulamentul și spiritul jocului.

De ce spunem acest lucru?

Iată. De la începutul noii ediții a campionatului republican s-au consumat doar trei etape. Vom trece peste considerațiunile de ordin tehnic sau tactic și ne vom opri la nota de sportivitate care a însoțit (sau nu) primele jocuri de campionat. Se poate aprecia, desigur, preocuparea pentru desfășurarea partidelor în limitele regulamentului, fără duritați, cu convingerea că cel mai bine pregătit, și nu cel care „lovește mai tare", va cîștiga în cele din urmă. Există însă cîteva cazuri particulare care, atît prin numărul lor, cît — mai ales — prin gravitatea lor, trebuie să dea serios de gîndit secțiilor, antrenorilor și jucătorilor respectivi. Spuneam că pînă acum s-au disputat doar trei etape. Și în acest scurt răstimp am avut prilejul să vedem în... tribună sau pe teren, dar nu în plenitudinea forțelor lor, jucători care au fost mai puțin sau mai grav accidentați. Dintre aceștia vom aminti de Penciu, Zlătoianu, Țuțuianu, Țibuleac, Drobotă, Ionescu, Gavriș, Mircea Rusu, Polizache etc. Nu este, desigur, recomandabil ca în această discuție să împărțim cazurile pe „categorii de jucători", dar nu putem să nu remarcăm că printre cei care fie că nu și-au putut continua antrenamentele, fie că au fost obligați să absenteze din formație, se numără și rugbiști de certă valoare internațională, jucători care chiar în aceste zile ar fi trebuit să participe, în plenitudinea forțelor lor, la pregătirile selecționatei Bucureștiului, care urmează să susțină o importantă întîlnire internațională cu rugbiștii francezi din selecționata Pirineilor.

Iată de ce considerăm necesar să tragem un semnal de alarmă. Trebuie să spunem că federația de rugbi, prin comisia de disciplină, a luat de fiecare dată măsuri drastice împotriva jucătorilor care practică un asemenea joc dur, periculos. Astfel, acum cîteva zile, analizîndu-se desfășurarea meciului Rulmentul Bîrlad—Steaua, s-a hotărît suspendarea pe 8 etape a jucătorului Mircea Paiu (Rulmentul Bîrlad), pentru lovirea adversarului și incitare la practicarea unui joc brutal. De asemenea, luîndu-se în discuție meciul Rulmentul—Progresul, s-a dat un avertisment echipei din Bîrlad pentru acte nesportive și joc brutal.

Nu este însă suficient. Este nevoie în primul rînd, ca, antrenorii și înșiși jucătorii să manifeste mai multă preocupare pentru practicarea unui joc frumos, de calitate, în spiritul regulamentului, corect, sportiv. De asemenea, arbitrii de rugbi sînt chemați să-și aducă mai substanțial aportul la îndeplinirea acestui important obiectiv. S-au semnalat cazuri cînd unii arbitri — mai ales la jocurile disputate în provincie — manifestă nepermisă îngăduință față de jocul brutal, nu au curajul să elimine un jucător sau altul din echipa gazdă, pentru a nu „nemulțumi spectatorii" ș. a.

Noile modificări ale regulamentului de rugbi favorizează, această „curățire" de duritați, de acte nesportive a jocului, deci și din acest punct de vedere există condiții pentru ca exemple de genul celor relatate mai sus să nu mai existe.

Mîine au loc meciurile din cadrul unei noi etape a campionatului republican. Sînt programate partide echilibrate, unele foarte importante pentru pozițiile actuale și... viitoare în clasamentul categoriei A. Victoria — oricît de prețioasă ar fi ea — trebuie cucerită însă în urma unui joc de calitate și corect, în care respectul adversarului să fie pe primul plan. Este o recomandare pe care o adresăm tuturor echipelor noastre. Și nu numai pentru etapa de mîine...

DAN GÎRLEȘTEANU

O spectaculoasă fază din jocul C.S.M.S. Iași — Constructorul (6—3).
Foto: I. Ghețiu

ÎN CAMPIONATUL REPUBLICAN — ETAPA A V-A

Astăzi, în cea de a V-a etapă a campionatului republican se desfășoară (pe stadionul Steaua, de la ora 16,00) meciul Steaua — Constructorul. Celelalte partide sînt programate pentru mîine. În București — două jocuri: Dinamo — Rulmentul Bîrlad (stadionul Dinamo, ora 11) și Progresul — Știința Petroșeni (stadionul Progresul, ora 10.30). În țară vor avea loc întîlnirile: Știința Cluj — Grivița Roșie; Farul Constanța — Gloria; CSMS Iași — Știința Timișoara.

Cum să luptăm împotriva emoției exagerate de start

Aspecte ale realizării echilibrului emotiv al sportivului

Urmărind răspunsurile la ancheta ziarului fiecare cititor a putut să-și dea seama că stăpînirea stărilor emoționale este una din problemele importante ale pregătirii sportivului pentru concurs, prezentînd multiple aspecte — unele dintre ele chiar spectaculoase — și, din păcate, încă nemulțumitor rezolvată.

Stadiul nesatisfăcător al rezolvării acestei probleme nu provine din lipsa de preocupare a specialiștilor, ci din dificultatea ei obiectivă. În ce constă această dificultate? Este cunoscut faptul că stările afective — în care intră și emoțiile — reprezintă procese psihice de reflectare a unei anumite atitudini a omului față de realitate. Reacțiile emoționale însoțesc manifestările de adaptare a organismului la condițiile activității sale. Mecanismul de producere al acestor reacții emoționale este foarte complex, cuprinzînd în unitate atît activitatea nervoasă superioară (a scoarței creierului) cît și activitatea centrilor subcorticali și fiind în raport cu întreaga viață psihică a omului, cu cunoștințele, tendințele, experiența de viață, calitățile de voință etc. Manifestările concrete ale reacțiilor emotive țin de particularitățile tipului de activitate nervoasă superioară, de secrețiile glandelor endocrine, de vîrstă și sex, precum și de dezvoltarea trăsăturilor personalității. Față de această complexitate de relații, cunoscînd și mulțimea și varietatea manifestărilor, înțelegem de ce este greu să se formuleze un răspuns scurt (care n-ar putea fi decît unilateral) la problema care ne interesează.

Pentru aceste considerente trebuie să apreciem ca foarte valoroase răspunsurile publicate în ziar, fiindcă au reușit în puține cuvinte să prezinte aspecte multiple și soluții corecte.

CONCLUZII LA ANCHETA NOASTRĂ

Încercînd o analiză a manifestărilor emoționale nu putem să nu le raportăm la condițiile în care ele se produc, fiind știut faptul că emoția depinde în durată și intensitate de situația în care se află subiectul. Ceea ce ne preocupă în primul rînd este să stabilim nivelul intensității emoției și cine îl condiționează. Am arătat mai sus că sînt nenumărați factorii care intervin în reacțiile emotive. Ne vom opri asupra a trei dintre ei și anume: pregătirea sportivului, obstacolul și dorința de a învinge. Tabelul alăturat ne indică modul cum intensitatea emoției diferă după variația unuia sau altuia dintre acești trei factori.

PREGĂTIREA SPORTIVULUI	OBSTACOLUL	DORINȚA DE A ÎNVINGE	INTENSITATEA EMOȚIEI
medie	mediu	slabă puternică	slabă puternică
medie	mic mare f. mare	medie	redusă puternică f. puternică
f. bună bună slabă	mediu	medie	redusă potrivită f. puternică

Din analiza acestui tabel schematic, care este departe de a cuprinde realitatea vie și complexă a manifestărilor emoționale, se pot desprinde învățăminte privitoare la căile înlăturării efectelor negative ale emoțiilor. Dependența directă a intensității emoției de nivelul pregătirii, mărimea obstacolului și dorința de a învinge trebuie să ne oblige să lucrăm în direcția aceasta. Pregătirea sportivului se desăvîrșește în timp și se pune de cele mai multe ori de acord cu mărimea dificultăților (tăria adversarilor, importanța concursului, deplasări în condiții grele etc.). Elementul cel mai fluctuant și fragil este atitudinea sportivului, dorința sau lipsa dorinței de a învinge sau chiar de a concura. La rîndul său aceasta este determinată de modul cum se reflectă în conștiința sa pregătirea actuală, nivelul adversarilor, condițiile de concurs, precum și de gradul la care este dezvoltat sentimentul răspunderii personale. În cele din urmă în dorința de a învinge se cristalizează un întreg complex de stări psihice care cuprind orientarea ideologică, nivelul gîndirii, gradul calităților morale și de voință, trăsăturile de caracter.

Este necesar să mai facem o remarcă. Reacțiile emotive ale sportivilor sînt anticipative, preced întrarea în concurs, dar au efecte — atunci cînd sînt intense și negative — dezorganizatoare asupra comportamentului. Este deci important ca să se creeze condițiile apariției stărilor emotive pozitive (entuziasm, încredere, speranță) și înlăturării celor negative (îngrijorare, teamă, frică, neîncredere). Dar stările emotive negative apar și în timpul întrecerilor sportive, ca adevărate crize de dezadaptare a sportivului la sarcini și situații. Sînt și situații în care starea emotivă dinainte de concurs este negativă și se schimbă pozitiv imediat ce sportivul intră în concurs. Spațiul nu ne permite să insistăm mai mult asupra diferitelor aspecte pe care le prezintă reacțiile emotive ale sportivilor înainte sau în timpul concursului. Ne vom limita în a mai arăta cîteva idei cu privire la influențarea pozitivă a acestor reacții.

Problema și sarcina de bază este aceea a realizării unui bun echilibru emotiv al sportivilor, căci de emoții nu-i putem și nici nu este bine să-i liberăm. La baza acestui echilibru stau două elemente principale: sistemul relațiilor individului cu colectivul din care face parte și dezvoltarea personalității sportivului.

În ceea ce privește sistemul relațiilor cu colectivul din care sportivul face parte, sarcina principală îi revine antrenorului care asigură climatul, tonul și stilul muncii în colectiv și ansamblul măsurilor de influențare asupra conștiinței sportivului (aici intră metodele convingerii — sugestia — pentru dezvoltarea încrederii în forțele proprii, încurajările, diferitele clarificări despre adversari, tactică etc.). Să nu uităm că o influență mare o au — și uneori nu tocmai pozitivă — suporterii, spectatorii și celelalte persoane care intră în contact cu sportivii.

Al doilea element este însăși personalitatea sportivului care trebuie să dobîndească priceperea și obișnuința de a se autoconduce, pe baza unei depline cunoașteri a propriilor posibilități și a analizei corecte și raționale a situațiilor și adversarilor. Capacitatea de stăpînire a expresiilor emoționale, de autoîmbărbătare în momente grele, de păstrare a luciditătii gîndirii în orice situație, precum și diferitele mici artificii care fac să scadă intensitatea emoției, se formează în activitate și pe baza unei preocupări permanente.

În încheiere, cîteva cuvinte despre metodele recomandate în această direcție. Credem că nu greșim dacă spunem că toate aceste metode pe care le recomandă psihologia sportivă și care au fost amintite și în răspunsurile la anchetă, se încadrează în noțiunea mai largă a metodei modelării. **În fond, echilibrul psihic al sportivului este rezultatul unui proces de educație, a unei influențe exercitate asupra personalității sportivului. Obișnuirea acestuia cu performanța superioară „barierei psihologice", cu adversarul și terenul, antrenamentele cu gălăgia spectatorilor reprodusă la stația de amplificare, cu îngreuieri, montajul psihologic realizat prin anticipare pe baza studierii tuturor elementelor informative despre întrecere și adversari, angrenarea afectivă și motorie prin încălzire specială în execuții „ca la concurs", procedeele de masaj și reglare a respirației, orientarea gîndirii spre execuție și nu spre întrecere, toate la un loc duc la structurarea și modelarea activității psihice a sportivului, corespunzător cerințelor concursurilor de mare răspundere.**

Educarea capacității de stăpînire a emoțiilor și de înlăturare a efectelor lor negative face parte integrantă din pregătirea psihologică a sportivului pentru concurs, care cuprinde atît sfera intelectuală și morală cît și voința și trăsăturile personalității.

Rezultatele superioare sportive nu au decît de cîștigat de pe urma folosirii datelor psihologiei sportive și pedagogiei de către sportivi și antrenori, cu condiția ca aceste date să devină elemente constitutive ale pregătirii teoretice și practice a acestora.

conf. MIHAI EPURAN
Șeful Catedrei de psihologie-pedagogie de la Institutul de cultură fizică

VOLEI

Mîine în Capitală, 7 meciuri de categoria A

Clasamentele după jocurile din cursul săptămînii

Etapa de mîine din campionatele categoriei A cuprinde numai 18 partide, meciurile echipelor Rapid (M) și Dinamo (F), care au susținut miercuri întîlniri în C.C.E., fiind amînate. Dintre jocurile care alcătuiesc „afișul" etapei, reținem în mod deosebit atenția, ca și duminica trecută, disputele din seria a II-a, unde echipele atacă acum „în linie dreaptă" firul sosirii de la capătul luptei pentru promovare în seria I și, respectiv, împotriva retrogradării la calificare. Pînă la încheierea acestei lupte, formațiile masculine din seria I mai au, cu etapa de mîine, încă patru, iar cele feminine numai două.

Iată mai jos programul complet al etapei, din care șapte meciuri se desfășoară în Capitală, în sălile Dinamo și Giulești, începînd de la ora 8,30.

SERIA I: Dinamo Buc. — C.S.M.S. Iași, Progresul Buc. — Steaua Buc., Știința Galați — Știința Timișoara, Tractorul Brașov — Farul Constanța, Minerul B. Mare — Constructorul Brăila, Știința Cluj — Petrolul Ploiești *(masculin)*, Rapid Buc. — Metalul Buc., Știința Buc. — C.P.B., Progresul Buc. — Știința Cluj, C.S.M. Sibiu — C.S.M. Cluj, Farul Constanța — Voința Craiova *(feminin)*.

SERIA A II-A: Semănătoarea Buc. — Înainte Timișoara, C.S.M. Cluj — Ind. sîrmei C. Turzii, Știința Petroșeni — Metalul Pitești, Știința Brașov — Electroputere Craiova (masculin), Fl. roșie Buc. — Voința M. Ciuc, Progresul Tîrgoviște — Știința Tg. Mureș, Corvinul Deva — Penicilina Iași. *Primele echipe sînt gazde, iar principalele partide subliniate.*

MIERCURI, LA BRĂILA: Constructorul — Farul Constanța (M) 3—2 (4, 14—16, 10, 14—16, 7).

IERI, LA BUCUREȘTI: Rapid — Voința Craiova (F) 3—0 (6, 4, 2), în 45 de minute.

Ca urmare a acestor rezultate și a celui înregistrat marți în jocul Rapid — Farul (F), clasamentele seriei I a categoriei A s-au modificat astfel:

MASCULIN

1. Tractorul Brașov	18	17	1	51:11	35
2. Rapid București	17	16	1	49:6	33
3. Dinamo București	17	15	2	49:13	32
4. Știința Galați	16	12	4	40:20	28
5. Farul Constanța	18	8	10	30:33	26
6. Constructorul Brăila	18	7	11	26:37	25
7. Știința Timișoara	18	7	11	23:42	25
8. Minerul B. Mare	18	7	11	25:42	25
9. Steaua București	17	7	10	30:31	24
10. Știința Cluj	17	7	10	26:33	24
11. Petrolul Ploiești	17	6	11	24:37	23
12. Progresul București	18	5	13	20:47	23
13. Dinamo Bihor	18	5	13	20:47	23
14. C.S.M.S. Iași	17	3	14	18:46	20

FEMININ

1. Rapid București	16	15	1	47:14	31
2. Dinamo București	16	14	2	44:15	30
3. C. P. București	15	11	4	39:20	26
4. Farul Constanța	16	10	6	35:22	26
5. Metalul București	16	9	7	34:30	25
6. Știința Cluj	15	8	7	33:28	23
7. Voința Craiova	16	7	9	24:36	23
8. C.S.M. Sibiu	15	7	8	28:29	22
9. Partizanul roșu Bv.	15	5	10	25:33	20
10. Știința București	16	4	12	21:38	20
11. Progresul București	16	3	13	17:42	19
12. C.S.M. Cluj	16	1	15	7:47	17

MOTOCICLISM

C. Coman (Poiana Cîmpina) și O. Ștefani (Steagul roșu Brașov) — învingători în „Cupa Primăverii"

Duminică, la Tg. Jiu, a avut loc etapa finală a „Cupei primăverii" la motocros. Datorită timpului total nefavorabil care a făcut ca traseul să devină impracticabil, cursele au avut o desfășurare dramatică soldată cu multe abandonuri și greșeli de parcurgerea traseului. La aceasta au contribuit și unele greșeli de organizare și de arbitraj, astfel că juriul concursului a omologat cu mare întîrziere rezultatele pe care le publicăm mai jos. CLASAMENTUL ETAPEI: cl. 250 cmc. — **1. C. Coman** (Poiana Cîmpina) 8 p, **2. I. Sas** (Steaua) 6 p; cl. 500 cmc. — **1. O. Ștefani** (St. roșu Brașov) 8 p, **2. Gh. Ion** (Steaua) 6 p. Probele de la clasele 125 și 175 cmc. nu s-au desfășurat și au rămas ca bune rezultatele din etapa I. CLASAMENT FINAL: cl. 125 cmc. — **1. D. Matei** (Dinamo) 8 p, **2. D. Luca** (Steaua) 6 p, **3. P. Ciobănescu** (Energia Cîmpina) 4 p; cl. 175 cmc. — **1. Fl. Davidescu** (Poiana Cîmpina) 8 p, **2. Tr. Moașa** (St. roșu Brașov) 6 p; **3. I. Telegescu** (Energia Cîmpina) 4 p; cl. 250 cmc. — **1. C. Coman** (Poiana Cîmpina) 9 p, **2. M. Dănescu** (Steaua) 8 p, **3. I. Sas** 6 p, **4. Al. Șuler** (Steaua) 4 p, **5. P. Paxino** (Steaua) 4 p, **6. Cr. Doviț** (Metalul) 3 p; cl. 500 cmc. — **1. O. Ștefani** (Steagul roșu Brașov) 16 p, **2. Gh. Ion** 12 p, **3. E. Keresteș** (Steaua) 4 p, **4. E. Seiler** (Metalul) 4 p, **5. V. Szabo** (Dinamo) 3 p, **6. Al. Ionescu** (Steaua) 2 p.

● **Din motive tehnice, concursul motociclist de obstacole dotat cu „Cupa Steaua" ce urma să aibă loc mîine, se amînă.**

Drumeția — o activitate pentru toate vîrstele

Am asistat, nu de mult, în Bucegi, la un interesant concurs de orientare turistică. Între „Poiana Secuilor" și Clăbucet zeci de tineri și tinere din Ploiești și-au dovedit priceperea în alegerea potecilor și „descoperirea" punctelor de control. De-a lungul traseului, spre Timișul de jos, sute de oameni ai muncii, veniți să petreacă o zi de odihnă în Bucegi, îi aplaudau pe sportivi. Nu meritau oare ei înșiși aplaudați? Porniseră din Predeal, străbătuseră cîțiva kilometri prin pădurile fremătînde, săriseră zeci de pîriiașe care coborau susurînd spre vale, admiraseră frumusețea peisajului montan și nu se hotărau să coboare spre gară, deși ziua se apropia de sfîrșit.

Erau muncitori, ingineri, profesori, elevi și studenți, tineri și vîrstnici iubitori ai drumeției. Pe cîțiva dintre ei am avut prilejul să-i cunosc personal. Ion Achim este strungar la uzina „23 August" din Capitală. Nicolae Varlam și Tincuța Dobre lucrează la o întreprindere textilă din Ploiești. Tudor Marinescu este profesor la o școală medie iar Coca Bică medic într-un sat aflat cam la jumătatea drumului dintre București și Ploiești. Erau și doi constănțeni: strungarii Gheorghe Turcu și Ion Turcanu. Sus, pe o poieniță se aflau aproape 50 de elevi și eleve. În tren, spre București, am aflat că învață la Școala medie nr. 2 din Ploiești și se aflau într-o excursie organizată pentru cunoașterea frumuseților patriei. Toți se grăbeau să-mi relateze impresii, bucurii. Descifram în entuziasmul lor „leacul naturii" cum numea doctorița Coca Bică influența binefăcătoare a clipelor petrecute pe potecile munților. Erau nițeluș obosiți, dar hotărîți ca în duminica următoare să se întîlnească, din nou, și mă asigurau că vor invita și alți prieteni, tovarăși de muncă, să se bucure și ei de frumusețile munților.

AUREL CRIȘAN